

☆健康教室(1日教室)☆

運動していない人でも気軽に参加できるプログラムです。
まずは、一緒に始めましょう！

対 象：市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

参加料：各500円



| 教室名 | 開催日 | 曜日 | 定員 | 申込期間 | 開催場所 |
|--------------|------|----|-----|----------|-------|
| イスを使ってエクササイズ | 6/20 | 水 | 50人 | 5/1~5/15 | 中央体育館 |

イスに座りながらエクササイズ！！

エアロビに挑戦したいけど、動きに自信がない。そんな方のために、イスに座ったまま音楽に合わせて動くエクササイズです。

ストレッチボールを使った筋力トレーニングや、ポールを使ってストレッチ。体のコリもほぐれて、スッキリします。お家でも簡単にできる運動方法をこの機会にぜひ習得して、家族全員で健康になりましょう！

時間：午前10時00分～11時30分 講師：河崎・井上・斉藤（内2人）

<持ち物>動きやすい服装（ジャージ等） シューズ
マットまたはバスタオル等（敷物用）汗拭き用タオル 飲み物（水分補給）



夏休み 体験教室

| 教室名 | 開催日 | 曜日 | 定員 | 申込期間 | 開催場所 |
|----------|------|----|-----|-----------|-------|
| いきいき貯筋教室 | 8/24 | 金 | 50人 | 7/15~7/31 | 中央体育館 |

広い体育館でいい汗をかいてみませんか？身体を動かすことで筋肉が鍛えられ、骨を丈夫にし、関節の可動域が広がります。日常生活の中でできる簡単な筋力トレーニングを紹介します。楽しく身体を動かしましょう！

時間：午前10時30分～11時30分 参加料：500円 講師：山田

対 象：市内在住か在勤、在学の小学生以上の方（中学生以下の方は保護者の付き添いをお願いします。）

*中学生以下の参加者は、保護者を含めて参加料が、500円です。

*申し込みはがきに、参加者（保護者の名前も含む）の氏名・年齢の記入を必ずお願いします。

<持ち物>動きやすい服装（ジャージ等） シューズ
汗拭き用タオル マットまたはバスタオル等（敷物用）
飲み物（水分補給）



リフレッシュ

健康増進



コミュニケーション

運動不足解消



ストレス発散